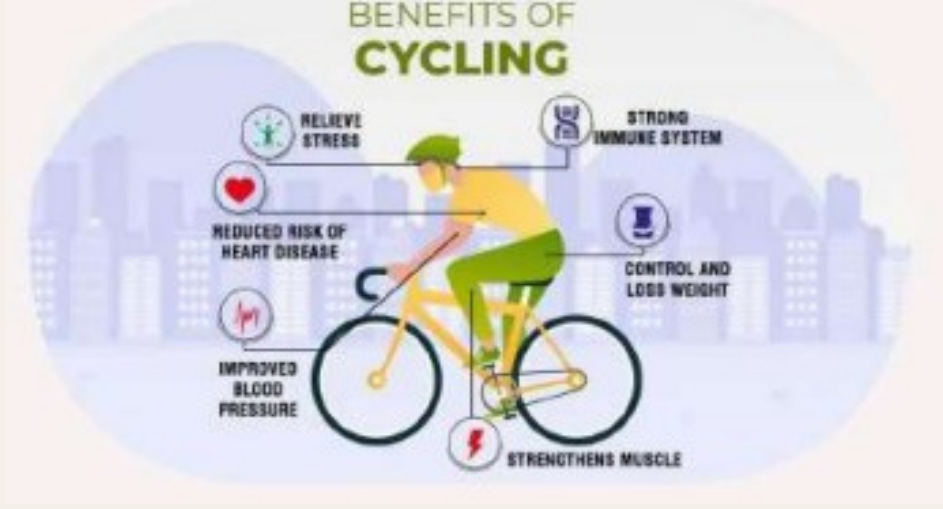


## NEDEN BİSİKLET KULLANMALISINIZ? BİSİKLET SÜRMEİNİN SAĞLIK AÇISINDAN YARARLARI

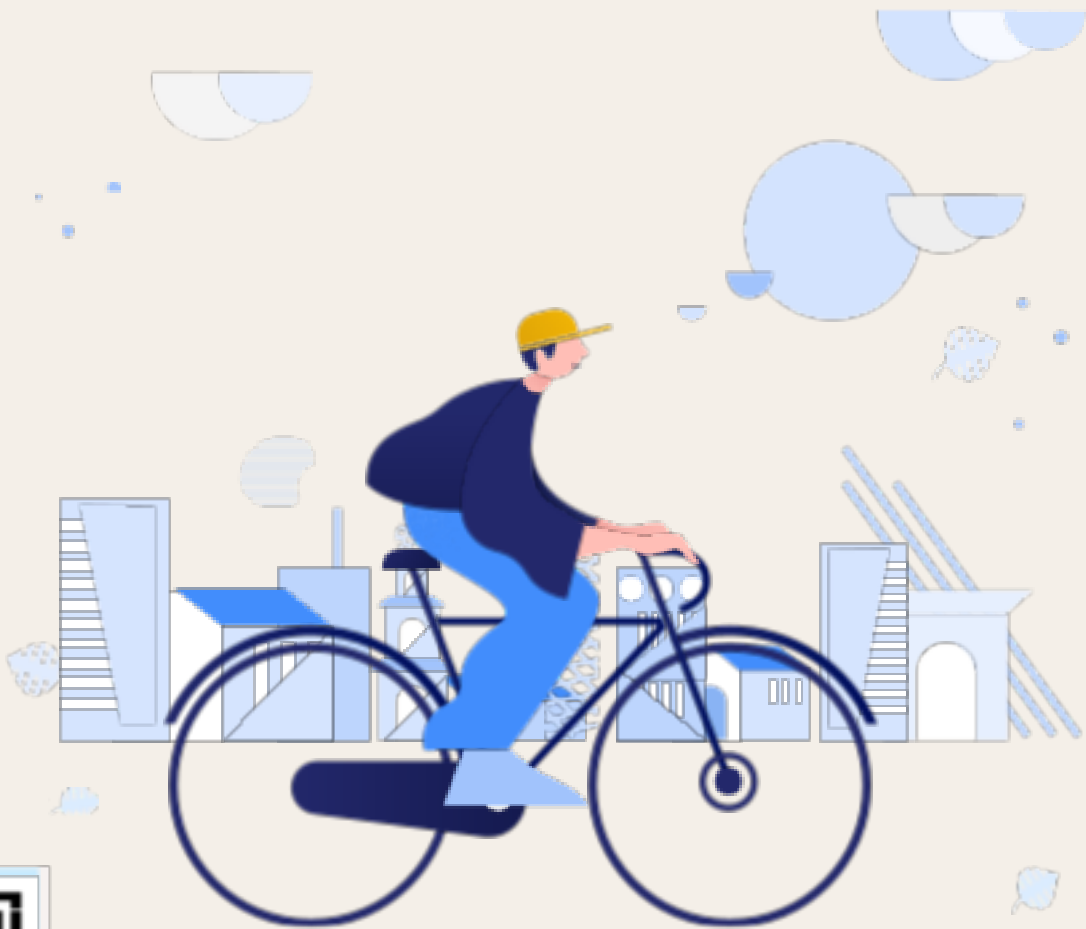


Bisiklete bindiğimizde kalp atış hızımız artar çünkü kalbimiz kaslarımızın ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak için daha fazla çalışır ve çok fazla kan pompalar. Kaslarımız ihtiyaç duydukları enerjiyi alır, kalp kaslarımız güçlenir. Beynimize giden kan akışı hızlanır ve hızlı karar veririz. Daha verimli çalışan akciğerlerimiz, kalbimizin ihtiyacı olan temiz kanı sağlamak için her nefeste daha fazla oksijen depolar.



## BİSİKLET SÜRMEİNİN ÇEVRESEL FAYDALARI

- ✓ BİSİKLET "ÇEVRE DOSTU" BİR ULAŞIM ARACIDIR. GAZ EMİSYONU SIFIRDIR BİSİKLET HAVA KİRLİLİĞİNE VE KÜRESEL ISINMAYA NEDEN OLMAZ.
- ✓ 11 KM'LİK BİR YOLCULUKTA GAZ EMİSYONLARININ %90'I MOTOR ISINMADAN ÖNCEKİ İLK 1,5 KM'DE ORTAYA ÇIKMAKTADIR VE ARABALARLA YAPILAN YOLCULUKLARIN %40'I 3 KM'İNİN ALTINDADIR. BİSİKLET YOLCULUKLARINI KISA ARABA YOLCULUKLARINA TERCİH ETMEK, KÜRESEL ISINMAYA NEDEN OLAN GAZLARI AZALTMAK İÇİN MÜKEMMEL BİR YOL.
- ✓ BİSİKLET SÜRMEK PETROL TALEBİNİ AZALTIR.
- ✓ BİSİKLETLER ARABALARDAN, KAMYONLARDAN VB. ÇOK DAHA AZ YOLA İHTİYAÇ DUYAR. BİSİKLET KULLANIMININ ARTIRILMASI YOLLARA VE OTOYOLLARA OLAN İHTİYACI AZALTACAK, BÖYLECE AÇIK ALANLARIN VE YABAN HAYATININ TAHRİBATINI AZALTACAKTIR.
- ✓ OTOMOBİLLER HER YIL ON BİNLERCE İNSANI VE HAYVANI ÖLDÜRÜYOR YA DA SAKAT BIRAKIYOR. BİSİKLET ZARARSIZDIR.



More info!



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.